

佛法无边

作者：慧茂

目录

前言

我是经济动物之一，居住在号称四小龙之一的新加坡，追求的是财富和效率，得到的是精神空虚、信念落空、沉溺名利。

自1976年皈依佛门以来，不断尝试提升自己的生活素质，扮演经济人、社会人、文化人和企业人的角色，直至近年才如梦初醒，掌握人生玄机。

本书就是收集这18年来曾发表和未发表的佛学小品，虽不登大雅，却也自娱自勉。

读者若能读完部份或全部小品，我相信本书内容会给您带来至少一线希望。

本书能顺利出版，特此感谢陈慧椿等人的落力协助。

成功之道

新广《金色阳光》节目主持人朱林南小姐于91年6月22日要我向听众推荐成功之道，我答："大家除了胸怀一技之长外，要知道成功之道有西方模式和东方模式。"

"西方模式是指团体生活技能、个人心理技能和应变技能，若要成功就要对这三种技能有所把握。"

"团体技能如沟通技巧、领导艺术"；

"个人心理技能如自我反省、认识自己的多种欲望、人际关系技巧"；

"至于应变技巧如发挥创意、适应环境、计划人生前程"。

"身为东方人，也应该参考东方的成功模式"我强调。

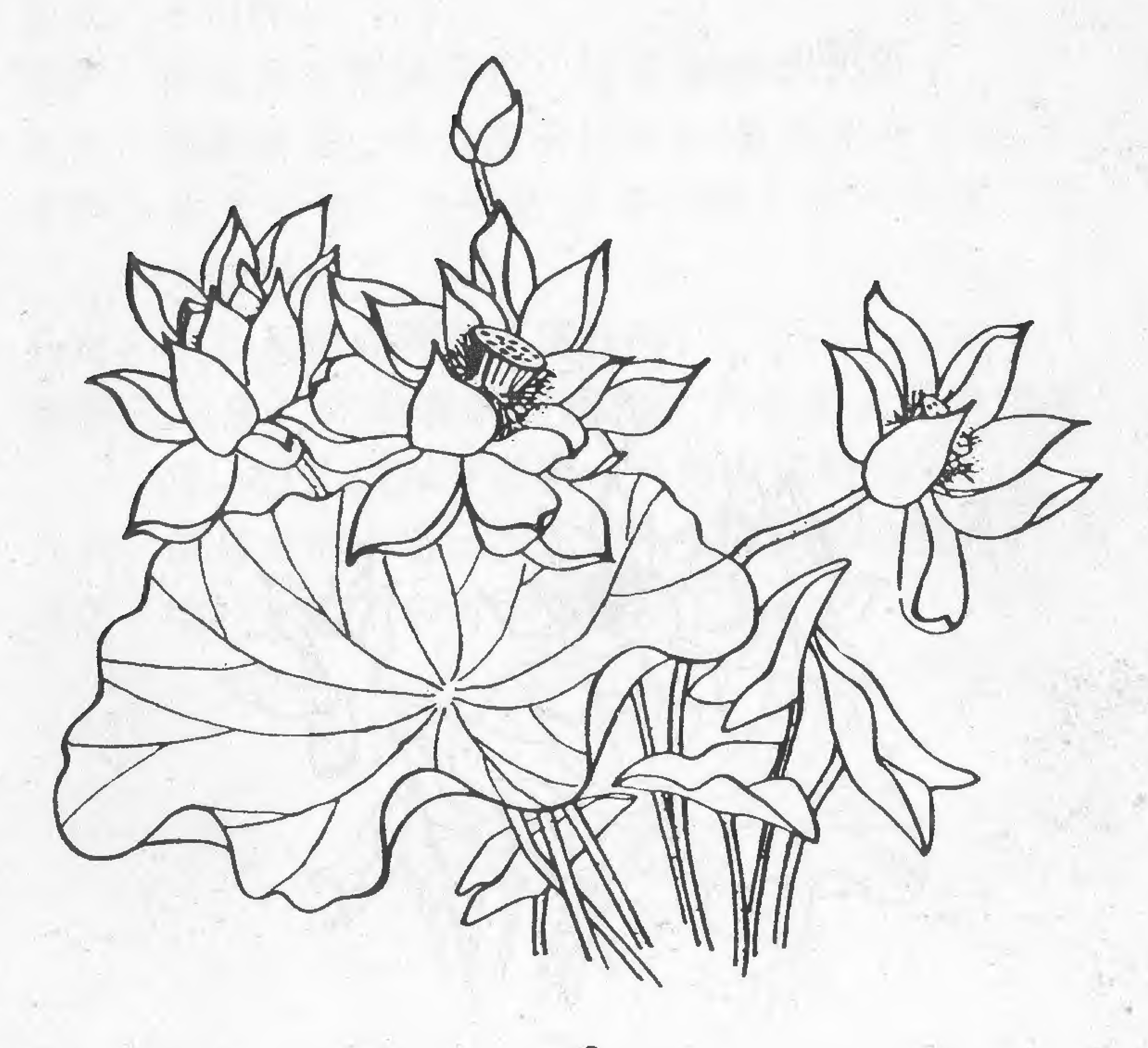
"东方模式具有儒家、道家、佛家，还有兵法家等"。

"例如：仁是儒家的中心思想，'仁'字拆开就是二人，意思是人与人的关系，相当于西方人所谓的人际关系，良好的关系能助人平步青云！"

佛家谓之"缘"，"有缘千里来相逢，无缘对面不相识"，人和人的缘是这样的，人和佛的缘，佛友和佛友的缘，都是这样的。信徒和佛经的缘更是多生多劫累积来的，详见金刚经等。幸好佛陀在

圆寂前已报告好消息：所有众生已作得度因缘。换句话说：所有众生已步上成功之道，只争迟早开悟罢了！就看您珍惜佛缘吗？

我曾介绍佛家的成功模式给该节目（事前录音），那是“诸恶莫作、众善奉行、自净其意”，由于节目时间关系或其它因素被剪截了！这没关系，请读者读完本书就晓了。



出入平安

我皈依佛
愿佛指引我们

我皈依法
愿众生和乐诚敬

我努力止恶
心安理得

我积极施舍
众生欢喜



Hello！菩萨

凡夫：Hello，菩萨，您好！

菩萨：上求佛道下化众生的菩萨必然好，所谓“助人为快乐之本”也！

凡夫：哎呀！无事不登三宝殿。

菩萨：有求必应，尽管说吧！

凡夫：真倒霉！失学又失恋、失业又失宠、还有失眠……一切事业都失败。

菩萨：别伤心，还有希望。

凡夫：不可能。

菩萨：你还没有精神失常、没有失掉老命呀！

凡夫：菩萨真灵！总算没有让我失望。

菩萨：昨天失败，今天要奋斗，明天就不失意，后天就得意了。

凡夫：大后天就成佛岂不更好吗？

菩萨：别急！先做菩萨后成佛，只要努力地追求真理，量力的服务社会，自然办得到。

凡夫：原来命运由自己决定，人生是满怀希望的。

菩萨：嘻！你差不多可以当菩萨了。

致佛友

亲爱的佛友们：

追求真理的朋友们，您是不是佛教徒呢？如果您不是佛教徒，我们非常乐意的欢迎您，以最现实、最客观的“开通思想”讨论或研究大家的生活问题！如果您将要归依佛教，我们希望佛陀的精神使您对生活充满信心！如果您是已经归依佛法僧的正信佛教徒，那么，就让我们永远的心连心，一同以佛陀的真精神去关心佛教和关心社会吧！

我们学佛，首先必须明白佛就是已完成人格的人：佛陀长期在各种恶劣环境与优裕环境中培养出纯理智的崇高修养。他向我们开示如何面对现实、如何以彻底而合理的方法克服生活与人生的问题，纠正社会弊病；佛陀教化的最终目的是使一切人类都能象他一样的具有端正的行为，优良的品性和理智的头脑，去过着充满信心的圆满人生、清净的生活，从而完成真善美的人间净土。

也许您听到有人认为佛陀的自利利他的深广教法，固然是好，但这些对于我们这群品学低劣的蠢才似乎只是一种不能实现的理想罢了！况且佛学深奥难懂。在这个近乎人间地狱的现实社会要把佛学付诸于现实，似乎是梦想而已。

亲爱的同学们！您可也别这样想，要知道佛陀

的教法，自古以来在不同时代，不同区域，以不同的形式不断的启发和净化人类的思想，已成为理智的生活指标。佛陀如影随形的在我们身边，他的真面貌就在周围。换句话说，真理就在我们身上和周围的生活环境里。

我们之所以没有体会到，是因为我们没有很好的，很正确的实践佛陀的教法，甚至有不少人以自己的坏习惯或低劣的感情去发挥不理智的、或者不符合佛法的错误宗教行为。在长期的历史演化过程中，使伟大的老师——佛陀，差点面目全非了！同学们，佛陀是人间导师，现在却被一部份人认为是牛鬼蛇神的偶像！甚至有人讥笑佛法是违背现实的迷信宗教，甚至还被排斥呢！佛教徒为了学佛或实践佛法而常被一些颠倒的众生阻挠，难道这就是所谓的“佛法难闻”吗？或者自叹“业障深重”呢？问题在于佛教徒没有充分做到研究、理解和实践佛法——“学戒学定学慧品学兼优”，以及绝对的“敬佛敬法敬僧诚敬具足”。

作为羡慕和景仰佛陀的佛教徒应该怎样努力去恢复人们对佛陀的真诚尊敬呢？从现在开始，就要学佛所学、行佛所行：

㈠“学戒学定学慧品学兼优”，学佛的方法虽多，所谓八万四千法门，其中有念佛、诵经等等，这些都是佛陀根据不同程度的对象而设的法门，使对方了解而实践或浅或深的佛法。但实际佛学的方法总括的说是戒、定、慧三学。严守自利利他的戒

律能使我们行为端正；而内心渐渐趋向温和平静，心猿意马似的动乱心理将平息，因而产生不被环境干扰的心力——定；在风平浪静的开朗心理状态下，受佛陀教法的启发，将使我们过着理性渐强的佛教生活。

㈡“敬佛敬法敬僧诚敬具足”，要经过研究分析和生活经验的印证，才会了解佛法是人类所急需。要常以佛法僧为我们的生活导师。深入的研究、理解而实践戒定慧三增上学，这将促使我们更深刻的体验到三宝是真正的归依处，而且要“尽形寿，献生命，信受勤奉行”！

同学们！此时此地，我们一分一秒也不能再犹豫，我们必须祈求三宝加庇、大家现在就开始努力研究佛学，实践戒定慧，各尽所能毫不客气的把违背佛陀精神的陋习革除掉正是其时了。

最后，让我们默祷！思惟！祈求！展望：佛光普照世间！让我们同称念“大悲大智大雄力，南无佛陀耶！”

（原刊《智慧》）

微笑吧！
幸福的人生

佛陀，
伟大的导师！
您示现的大悲，大智，大雄力，
便是我们幸福人生的模范。

我要
时时刻刻学习佛陀
改正缺点，
发挥美德，
专心办事，
帮助朋友。

愿
大智慧的佛陀
领导我今日
以慈容向大家微笑
以慈悲的心情待人
以理智的头脑处事
同一切人类迎接
光明，快乐、充满希望的幸福人生
并与朋友齐步走向正觉之路。

愿
大慈悲的佛陀
惠赐吉祥
使大众远离不幸
使大众安祥

愿
大雄力的佛陀加被我
轻快地迎接可爱的今日
好好地利用宝贵的今日
努力地——挺胸，抬头，乐干
　　　　——完成真善美的社会。

亲爱的朋友
要笑口常开——悲智的微笑
　　　　　　——微笑……
年青的佛子——快乐时常在心里。

（原刊《智慧》）

人间佛陀——佛教徒的导师

佛教的导师是释迦牟尼，这位伟大的人间佛陀，具有三种美德：即大智慧、大慈悲、和大无畏的力量。他是一位已经成功发挥人类潜能的哲者，这三种大家都有的潜能是：求真的智慧、求美的惭愧心和求善的毅力。凡是热爱和平的任何人士，都能依照人间佛陀的哲理去认识人生，以及实践和乐相处的崭新社会——人间净土。

人间佛陀的智慧事迹

释迦在七岁时便开始受教育，后来研究语文音乐、哲学、科学、医学、宗教、军事学等，未出家（佛教徒不一定要出家）的佛陀是一位文武俱全的“百科全书”。

成佛后，便在短期内培养人才，组织起和乐相处的自由集团——佛教。他以符合人生的佛法感化当时各个宗教领袖和优秀青年，如舍利弗、大迦叶等。这群以智为导的千多人集团，便在当时思想混乱的印度社会积极的安定民心，教育大众，使人们过着幸福的生活，而不是悲观和讲求享受的物欲生活。

释迦本来是太子，但他不以太子的身份压制人民，而以不占有财产、不占有权力地位的身份，深入民间，这唯有觉悟的人才办得到！

人间佛陀的慈悲事迹

释迦在身为太子时，曾于田野见到：辛苦的农夫吃不饱、睡不好，被鞭打得走不动的可怜的老牛，牠耕田翻出来的小虫即刻被小鸟啄食，可是小鸟又被老鹰攻击——这些是现实社会互相残杀的写照！还有老、病、死等。这种情景使仅有十二岁的太子联想到生命界的问题、人和社会的问题、人和自然界的问题，因而激发太子积极的面对残酷社会去追求真理、光明和自由。

假使当时太子不努力去寻找解决问题的途径，而把希望寄托在来世或天国，释迦就不被誉为人间佛陀了，更不是佛教徒的精神导师。

人间佛陀的大无畏事迹

年轻太子过着要什么就有什么的贵族生活，可是有一种东西在皇宫内却找不到——真理，所以太子曾在皇宫内闹情绪！

由于他明白当时的传统宗教和哲学都不能彻底解决人生和社会问题，便毅然抱着追求真理的坚强信心和爱护人民与众生的伟大愿望，决定抛弃人们响往的贵族生活，跳出无意义的小天地，而离开皇宫去同各个宗教家、哲者等一起研究真理。

他曾以六年的时间实验禅定，过着一天吃一粒豆的刻苦生活，至终使身体形成皮包骨，它那探求

真理的毅力多坚强呀！但是，太子后来知道苦行无意义，终于放弃而过着以智慧为导的健康生活；不久后，便在菩提树下觉悟，真是所谓“有志者事竟成”！

大家都是未来的佛陀

人间佛陀的种种事迹启示些什么呢？演培法师说：“人间佛陀因为是即人而成佛的，对于人的至高无上的地位，予以极力尊重的肯定，认为人是自己的主宰，没有其他的大力者，可以安定人的一切，只要人们肯努力向上，谁都有成佛的可能，而且唯人才能成佛（成佛即人格的完成）。虽说其他的一切众生，最终同样得成佛，但要到人的地位才有可能。是以人在这个现实世间，不论是怎样的堕落，佛都不会轻视他！且予高度的同情，认为他终有重新做人的机会。”

朋友们！失意时请别冥想天堂或乌托邦，切忌得意时冥想永恒的富贵和权力。让我们本着大智慧、大慈悲和大无畏的精神，不分宗教和种族，不受国界或集团的限制，去实践利人利己的事业，完成理想的社会吧！

（原刊1981年5月18日《南洋商报》）

学习观世音菩萨的精神

新加坡广播局曾于新年除夕之“万马奔腾迎新春”节目中有关四马路观音堂观音菩萨之民间神话报导，我认为该报导是有歪曲正信佛教之处。

“观音”是“观世音”的简称，源自梵文“Avalokitesvara”的意译。法华经普门品说：“若有无量百千万亿众生，受诸苦恼，闻是观世音菩萨，一心称名。观世音菩萨，即时观其音声，皆得解脱。”因此，四马路观音堂，香火鼎盛，实非虚言。该梵文又可译作“观世自在”，意思是以智慧观照世间就可自在的解救自己，甚至他人的苦难。故观音像以千眼代表智慧，以千手代表救济。

信徒常默祷观音祈福消灾，除为祈求外，实有学习观音菩萨精神的重大意义——起慈悲心，追求智慧。那么，福由心生、命由己作、成功在握！

（原刊《智慧》）

福慧之音

1992年七月初忽梦福慧讲堂的宽严法师逐字逐句的教念华音大悲咒。

其实，我是常念梵音大悲咒的，我也没去福慧讲堂听经或拜大悲忏。

更奇怪的是去年年终，我太太二度梦中听见要我去归依演培老法师的指示！我学佛十七年了，已先后皈依三位高僧，为什么还要我再皈依呢?

我明白前述三梦都是佛菩萨在向我传达讯息：

1. 梦宽严法师暗示她的慈济修“福”，她搞安老院、托儿所、洗肾中心、青松安乐之家。

2. 梦演培老法师暗示他的智“慧”，他终身讲经说法，要信徒正信、正解、正行得正果。

3. 该讯息正是要“福慧双修”。

我坚信佛光普照，佛是二十四小时的护持信徒，只因平时劳务多、心散乱而不易察觉她的信号，只有在意识力不强的梦中较易接受，当静坐时或心灵平衡时也较易领悟到佛的慈光或福音。

“妙音观世音
梵音海潮音
胜彼世间音
是故须常念”

普门品这么说是真的！是真的！但

“惟除不善
除不至诚
生少疑心者”

大悲心陀罗尼经这么吩咐。此经还告诉我们怎样学习观音菩萨发善愿、怎样持大悲咒得福或解脱烦恼、持后会有什么现世益处、修持要诀是什么等。大悲忏就是按这原理编的特佳法门之一。怎样修呢？

欲诵持者，于诸众生起慈悲心，先当从我发如是愿：

稽首观音大悲主　愿力洪深相好身
千臂壮严普护持　千眼光明徧观照
真实语中宣密语　无为心内起悲心
速令满足诸希求　永使灭除诸罪业
龙天众圣同慈护　百千三昧顿熏修
受持身是光明幢　受持心是神通藏
洗涤尘劳愿济海　超证菩提方便门
我今称诵誓皈依　所愿从心悉圆满

南无大悲观世音　愿我速知一切法
南无大悲观世音　愿我早得智慧眼
南无大悲观世音　愿我速度一切众
南无大悲观世音　愿我早得善方便
南无大悲观世音　愿我速乘般若船
南无大悲观世音　愿我早得越苦海
南无大悲观世音　愿我速得戒定道
南无大悲观世音　愿我早登涅槃山

南无大悲观世音　　愿我速会无为舍
南无大悲观世音　　愿我早同法性身

我若向刀山　　刀山自摧折
我若向火汤　　火汤自枯竭
我若向地狱　　地狱自消灭
我若向饿鬼　　饿鬼自饱满
我若向修罗　　恶心自调伏
我若向畜生　　自得大智慧

发是愿已，至心称念我（观音菩萨）之名字，亦应念我本师阿弥陀如来，然后即当诵此陀罗尼神咒章句一宿诵满三七遍乃至七七遍，除灭身中百千万亿劫生死重罪。



南无地藏菩萨

释迦佛已离人间二千多年
当来下生弥勒佛又不在眼前
谁是归依处？

谁能自愿在这无佛世界救世
谁能誓愿负起难行难忍的重任
谁能发愿地狱未空誓不成佛
谁能关心佛教的组织而谓敬僧莫呵僧

归依地藏菩萨
能继承释迦精神的大士

归依地藏菩萨
能有教无类的大士
能教而不厌的大士

归依地藏菩萨
能与上智下愚共同生活的大士
能同生共死不埋怨的大士

归依地藏菩萨
能令君子安祥的大士
能令小人屈服的大士

命运，大士不同意
　福，大士有良方
　禄，大士有秘方
　寿，大士有妙方
前途，大士有妙计

地藏菩萨本愿经说：“若有善男善女，见了地藏形像，及听到这一部经，乃至于读诵，再用香花饮食衣服珍宝去布施供养他、赞叹瞻礼他，就可得二十八种利益。”（注）

地藏十轮经说：“若求速证大乘境界，速证无上正等菩提，速满一切善法愿者，先应护持十善业道……”。（按：十善即不杀、不偷、不邪淫、不恶口、不两舌、不绮语、不贪、.不瞋、不痴）

注：

1.天龙护念　2.善果日增　3.集圣上因
4.菩提不退　5.衣食丰足　6.疾疫不临
7.离水火灾　8.无盗贼厄　9.人见钦敬
10.神鬼助持　11.女转男身　12.为王臣女
13.端正相好　14.多生天上　15.或为帝王
16.宿智命通　17.有求皆从　18.眷属欢乐

19. 诸横消灭 20. 业道永除 21. 去处尽通
22. 夜梦安乐 23. 先亡离苦 24. 宿福受生
25. 诸圣赞叹 26. 聪明利根 27. 饶慈愍心
28. 毕竟成佛



浅介佛法——释迦牟尼的道德哲学

释迦牟尼（SHAKYMUNI）是印度佛教的创始人，释迦是姓，牟尼是名，译义分别为能仁和寂默，“能仁”是指他仁慈济世、有牺牲自已帮助别人的道德行为，“寂默”是表征他的哲学非凡、智慧高深。他被人誉为觉悟的人——佛陀。

爱祖国的释迦

释迦本是太子，物质生活优裕，但他却经常心事重重，爱追究人生之本。

一部佛经这样记载二千多年前印度的情形：“由于人们贪求无厌，母亲和子女争，子女和母亲争，父子、兄弟、亲族，辗转共争。王与王争，种族与种族争，国家与国家争。他们因为互相争夺，而导致利用种种武器互相攻击……统治国家和占有大量财富的君主们，彼此进攻，贪求无厌，不知满足。如果这种人不停止这种行为，浮沉于无常巨流之中，为贪婪和肉欲所俘掳，那么，谁又能在世界上和平生活？”

当时，释迦的祖国已沦为某强国的附庸国，社会不安，道德沦丧，国计民生已陷于悲惨的境地。

因此，释迦为了挽救危机，在29岁时，他离开宫庭隐居山林，去寻求彻底的解决途径。

释迦在35岁时，觉悟到修身齐家治国的方法，他组织以六和敬为主的集团——僧伽，企图以伦理实践的宗教去平定纷争，期望建立自由民主平等的新社会。

该六和敬是：见和同解，戒和同修，利和同均，意和同悦，身和同住及语和无争。这是说僧伽的成员在精神上是志同道合，行动上是有纪律，经济待遇是均衡的；在这样的基础上，大家的心意、行为和言论都能和悦相处及谦和有礼。

无争的革命

释迦以此团结、安乐和清净的僧团力量，否定假借神权而制定的四种不平等的婆罗门阶级，消除种族歧视和非法的压迫，他独唱“一切众生悉皆平等”的学说，抨击侵略者的残杀，而鼓吹人民无争的团结。

佛经说：“人身难得”、“人间于天则是善处”，人间反成为天神羡慕的可爱乐园！这是释迦破例肯定人类在宇宙的地位，比天国更优越，确定人间才有真理和自由，人类本身有智慧和向上向善的毅力足以克服困难，故说“天上天下，唯我（指人类）独尊。”释迦否定神权，废除迷信，而代以道德和智慧发扬优良的传统，舍弃且革新没有理性的习俗。

例如传统的五明一声明（语文学）、因明（理则学）、医方明（医学）、工巧明（科学）和内明（宗教）、释迦忠告人们要成为有教养的人，就必须研究这五类学术，使学问渊博。又人们喜欢打扮，释迦就说："能舍瞋恚，众人所爱，众人乐见，颜色清净，其心寂静。"所以不发脾气的人，诚于中则形于外，自然会漂亮或英俊！

释迦为了挽救国家民族的自由独立与生存，走遍印度49年，忍受一切衣食住行的淡泊和被恶人的毁谤及伤害，他言教身教兼施尽力提倡平等而非阶级、自由而非压制、集团而非个人、直至临终。

四种真理

释迦的道德哲学就是四圣谛或四种真理：即Dukkha，Dukkha之起因，Dukkha之终止，导至Dukkha终止之途径。这主要是说明世间的真相是什么，为什么生起，怎样才会终止，怎样实行到终止之目标；这有如医生替病人治病，需经诊断、辨证和开方的过程。

第一种真理是Dukkha（印度巴利文），通常译为苦，但它的意思不单指苦，其广义是挫折、不协调、不满、不永恒。

世间的一切，都是依各种条件关系而存在的；所以必然因条件的变迁而变迁，这样的世间就会发生不协调的现象，令人不满的挫折或苦恼。例如身

体的生理及心理变迁，社会和自然界的变迁，不协调的现象此伏彼起，相续不断，挫折或苦恼也是如此。

人生面对变迁世间的种种挫折与苦迫，问题在于人类自身，首先必须反省自己。

DUKKHA之起因

第二种真理是DUKKHA之起因，主要是贪爱（TANHA），没有智慧的人待人处事都以自我为中心，希望一切由自己作主和支配，非份的贪爱财色名利、追求不切实的理想、见解、思想、概念和信仰等。

贪爱表现在时间的关系中，则喜欢眷恋过去已经消逝的美梦和憧憬未来的空中楼阁。贪爱表现在自我与环境的关系中，则往往替自己着想和贪爱与自己有关的一切，而损人利已。

内心有了贪爱，如果渴望的目标无法达到，便会发脾气起瞋火、妒嫉、怨恨等不良心理；如果一旦跃到龙门名成利就，则骄傲自大，放荡纵逸、不信真理、怀疑道德等。这样，说话做事就会留下影响自己和决定自己前途的潜力，叫做业力(KAMMA)，它能导致不协调之现象，挫败或苦恼就会如影随形的出现或不断出现，自作自受，负起应负的责任，这是不受时空限制的。

譬如树上的枯叶落下，你觉得无所谓，因为你没有贪爱它。如果那是你心爱的花，突然被折断了，你可能就会跳起来或哭出来，时时想起而难过。

DUKKHA之终止

第三种是DUKKHA之终止，即涅槃（NIBBANA），其要义是说人类可以从相续不断的挫败或苦恼中得解脱、获解放、享自由。

第一和第二真理说明了前因后果，从察果知因中，释迦继而揭示第三种真理，坚决肯定若是消除了贪爱，必然也消除束缚自己的业力，则挫败、苦恼、不协调不再生起而达永恒的真自由、安乐和清净——涅槃。这只不过是任何人士现在可以体验的一种新生活，而非神秘莫测的玄理或神灵，也不是今生不死或未来永生。

一般人误解佛法是悲观主义，其实，它是如第一、第二和第三真理的指示人生活动之规律，然后指示一种更好的向上的实践法则如下所述。

导致DUKKHA终止的途径

第四种真理是导至DUKKHA终止之途径，即道（MAGGA)或称八正道：正见，正思，正语，正业，正命，正勤，正念和正定。实践这八种正当的道路，就没有苦恼，体证涅槃。完成此项训练的三个步骤是道德行为的培养（戒学）、心智的锻炼（定学）和智慧的启发（慧学）。

道德行为的培养

以慈悲——拔除别人的苦痛而施予快乐为基础的道德行为，包括八正道中的正语、正业和正命。此项训练的目的是防非止恶，促进个人与社会的和谐，这是开展精神生活的基础。

正语——正当的言论，即不说谎言、不发表令双方不和的言论、不用无礼的言辞与不作无意义的空谈。这样，发言自然会真实、友善和有意义。

正业——端正的行为，即不伤害别人的性命、不窃取掠夺别人的财产以至威胁生存、不破坏别人的家庭和谐，而应当帮助别人具有光明正大的端正行为。

正命——正当的职业，即不从事有损国家安全和扰乱社会秩序的职业，如贩卖毒品和军火等。

心智的锻炼

以道德行为作基础的心智，是经由正勤、正念和正定的训练而发达，以控制内心赴向罪过或恶习的动力。

正勤——正好的努力，即行善止恶的努力，由于过去的坏习惯还存在而时时影响现在的行为，所以必须用坚强的意志力阻止邪恶观念的生起、断除已生起的邪恶观念、使未生起的善良观念生起、使已生起的善良观念不断生起。

正念——正净的忆念，即忆念正道而不忘，不使思想和行为有错误，时时保持警觉。在日常生活中精勤注意观察；身体的活动、情绪的感受、心智的活动和观念、见解等，这四种禅观可以协助排除内心的不清净份子如忧虑、怠惰、仇恨等，一方面又培养优良的品性如自信心、欢喜心、分析力、注意力、慈悲和宁静的心境等。

正定——正统的禅定，经由以上的各项训练，因“正念”而精神统一，内心不再心猿意马，进入安定而纯净的境地即正定。

智慧的启发

最高深的智慧是通过道德行为的培养和心智的锻炼，才消除内心的不净份子，觉悟真理。这是“道”的第三个最重要的步骤，内容包括正见和正思。

正见——真实的知见，即对于四种真理的真知灼见，从而认识到世间的三种特性，建立正确及真实的人生观。

第一、无常（ANICCA），即无有常恒性，没有一件东西是永恒的，而是变迁的；因为每样东西是从一定条件而产生，也因其条件的变迁而变迁。因此，恶劣的局势不会永远存在，而有好转的可能性；愚夫不会永远是愚夫，而可以发奋图强的成为智者；不美好的人生可以通过努力而使前途光明。

第二、苦（DUKKHA），由于世间无常，身心、社会和自然界都分秒在变迁着，不幸的人生固然是苦，幸福的人生的式微是苦，平凡的人生也免不了时代巨轮的迁流和环境的演变，所以是苦，这是从无常观念而来的深一层看法。因此，人生必然有缺陷和挑战，就会自强不息地求进步、求突破，使人生更圆满。

第三、无我（ANATTA），即每一个生理及心理的生存状态，都没有常恒性，其中没有任何恒常不变的本体、实质或灵魂。佛法视人生如洪流般，有幼年……壮年……，人生不会永远是停顿在喝奶的无知幼年！不理解无我，性格就会形成独裁癖、自大狂或自我中心，引起功利主义的人生观，却不觉悟人类是相依共存的。

正见能帮助我们具有敏锐的观察力，客观的洞察事物而不发生错觉，引起偏见、主观、错误的决策。

正思——正确的思维，即依“正见”所理解的，慎思明辨，立志去实践。避免思维利己害人的自私欲望。憎恨、凶暴残忍等缺乏智慧的行为。

一种生活方式

第一、第二和第三真理是佛法的哲学，第四真理是道德实践，也是一种以智慧为指导原则的生活

方式，而与祈祷鬼神无关；从“八正道”的内容看来，始终没有一项叫做“信”的教条，故佛法与其它宗教不同。

但是，二千多年来的佛教，由于适应各时代及各国的民情风俗、一般人忽略了解释迦的社会背景和教内龙蛇混杂等因素，造成很大的变化，促使人们误解佛法！

无论如何，释迦牟尼本身介绍的伦理实践之宗教（不单是“信”之宗教），是当今人类的文化遗产之一，相信它和我国的其它宗教及儒家一样，栽培有教养的新加坡人这方面，具有一定启发作用。

（原刊1982年5月8日《南洋商报》）



苦及班纳杜止痛药

人生从胎儿到老死，面对的问题有小厄大凶，例如：心情不好、身体多病、人际关系差、得不到想要的、运气不好、失眠……

释迦佛以“苦”字概括了人生的种种问题，认为人生必然潜伏着种种大小危机，人生面对种种挫折，人生要设法解脱它（暂时的或永久的。）黄帝子孙常说“人生不如意事常八九”、“人生就是奋斗”。

“人生七十古来稀”，释迦佛出世在医药不发达的二千年前，却享年八十。这由于他提倡“人生是苦”，他也能如意处理八十年的身心、社会、政教等问题，不然的话，他在缺乏班纳杜止痛药的情况下，可要天天头痛而短命了！其实，他是历史上最长命的教主，其秘方就是四圣谛。

反观当今多少人因烦恼或压力大而头痛猛吞Panadol或时而M. C. （病假）去！

印顺老法师的止痛药方如下：了解佛法，依佛法而行的智者，身苦不会引起心苦，决不会因心苦而引起身苦，小苦不会变成大苦，反而大苦化小苦，小苦化无苦。

“我常这样想，只要我们虔心念佛，未来现在过去，发生什么，我们又何须忧虑于心？我们常心

念观世音菩萨，必可脱灾厄，心念文殊菩萨，可以断烦恼……”具异能的冯冯居士这么说，“当我们烦恼得无法靠自己的定力去消除之时，我们只需虔念南无文殊师利菩萨……有一种六字文殊真言，若有人每日持诵，绝可消灭罪业。”

某日我念六字文殊真言：Om Va Ke Da Namah（嗡婆髻驮那莫），月妹妹即刻指出我念错第五句是“那”而不是“啦”，“为什么你懂？”我即刻问。

“当然会！”她答，华族小妹也懂梵音梵义！莫非此文殊真言就是现代人的止痛药。难怪虚云禅师曾说：“一念文殊菩萨，心中立即清凉。”

“南无观世音菩萨……南无观音菩萨……南无……”潘某就是如此虔念圣号，耐心的念一月余，他的数粒“鸡眼”固疾就在1988年某日早上突然一起消失了！



我对五戒的看法

五戒是得人身的主因，能守五戒、能持五戒确保来生再回人间，至于今生受持五戒则是人中君子，她（他）应有的五种行为如下：

1. 不杀生：禁止伤害有情识的内命而保护尊重对方的生存权力。
2. 不偷盗：不偷盗对方赖以生存的财物，也就是外命，因为这样会间接导致或影响内命的存亡。
3. 不邪淫：违反当地的婚姻法律，破坏家庭和乐
4. 不妄语：禁止传播不确实的语言媒介等。
5. 不饮酒：除健康理由，禁止饮食酒类等导致迷醉的食品。

杀盗淫妄酒都已分别列入我国刑事法、家庭法和交通法等，无论信不信宗教或知不知道，人人都要遵守。

从佛法来看，信徒有无受戒，非信徒是否相信五戒，大家都不能避开守戒或违戒的三世因果法则。

“不杀”是从尊重个体开始，再“不偷”以关照个体的基本欲求；基本欲求的满足牵涉到群体，因此“不邪淫”与“不妄”的伦理就发生了，产生个体与群体不可避免的社会活动，此种活动的和谐

不和谐，取决于群体中的个体有理性或无理性，无理则是近于“醉酒”了！

佛法的五戒不该以法律姿态出现，成一条一条的死板条文，定义是什么就可能需要“法官”审判。佛信徒也不应以世间道德过份比较，因为世间道德不谈三世。五戒也不可与外道的教条比拟，因为那是强制性的教条。五戒也不该如民间的“三世因果”，出于功利的想法。

佛法的五戒是人类的慈悲心和惭愧心在群体中表现为五种善的行为，突出人类的形象——走向菩萨道的形象。

五戒是人与社群的现实课题，姑称人际关系，脱离社群，五戒从何谈起？

（原刊《智慧》）



人生是一道彩虹

什么是人生
　人生是一道彩虹

彩虹从那里来？
　它不从那里来。

彩虹是谁创造
　它是水点和光线的幻姿
　它是七彩的，也是一束光

彩虹自己要扩大弧度
　　　　　要照耀全球
它不只要七彩，还幻想第八彩第九彩……
　　　　　　　　　　　　　　多彩多姿
　它不只要雨时出现，还幻想晴天出现

雨停了，夕阳西下
　彩虹也失踪了
彩虹往那里去了？
　它不去那里！

佛学与生产力

科技日新月异，各行各业的技术突破再突破，生活在缺乏天然资源的新加坡人，都必须努力学习科技求生存兴邦建国，为了确保将来国运昌隆，政府派遣生产力使者“群蜜”（注），飞去各个阶层打针——提高生产力的兴奋针，期望我国的产品和服务都是最好的，明日的生活比今日愉快，后日比明日更美好。

由于“群蜜”出世不久，还有人觉得它很陌生，而且“群蜜”的兴奋针对某些人来说，可能一针不够，多针则恐怕免疫！

例如，某建筑工地的墙壁有则“大字报”这样的写：“工字不出头，做久会跳楼”，这是工友对工作极端厌倦的态度，痛恨上班下班的生活，由于考虑到家里有老幼待哺、爱妻待养，才不会真的跳楼，只好涂鸦发泄！另有厕所诗人说：“人生得意须尽欢，莫待失意空感慨”，那位诗人在厕所中“解放”，有轻松之感！反观工作负担繁重闷死人，故涂鸦恨不得及时行乐。

人是充满生产力的细胞

实际上，任何阶层的人，在紧张的工商界中“赚

吃”，难免会有或多或少的怨言，不满自己的工作，而产生消极的人生观是多数人的通病，这是关系到生产力中“人”之因素；无论科技是怎样的推陈出新，缺乏才德兼备的“人”，生产力的提高可能只是量的增加——利润的上升。因此，行为科学家Likert强调提高生产力不应忽略“人”，还必须以人之生活愉快程度及身心是否健全来衡量生产力。

“人”是有精神活动的生命，佛学的定义是“热情奔放而为生命之流”或“强有力地坚决不断的努力者”，人人若能不断努力的朝向服务社会及革新社会的目标前进，则“人”就说是充满生产力的细胞。“群蜜”的嗡嗡叫——生产力运动，从佛学的定义看来，无疑的是在唤醒人的自卑感，肯定人的重要价值。

人的优越

那么，人到底有什么优越呢？依佛学的分析，有以下三项：

第一，人人具有智慧。除了少数身心有缺陷的人，大家都会记住自己的姓名，知道怎样回家，薪水的多少算得很清楚！每个人都可以依各自的智力、兴趣和个性通过教育训练和经验的累积，学到技术和知识——才能，或称本事，这也是俗称的“饭碗”，为提高生产力的因素之一。

善生经：“先求技术，后求财物”，是强调技

术的重要，纠正一般人为了“骗吃”才学技术的错误观念。这种会影响生产力的坏观念是没有智慧。

圭峰禅师说：“知之一字众妙之门”，有一技之长的人，还要活到老学到老，尽量吸收更多的知识。“菩萨求法，应于五明处求”，大意是：朝向觉者之路的人，应向五类学问下功夫，那是语文、科学、理则学、医学常识、宗教哲学；五明是古印度对学问的分类法，主要是忠告人们应有广泛丰富的知识，这有助于处理日常业务、提高技术与作为服务人群的资粮。

第二，人人有“崇重贤善，轻拒暴恶”的惭愧心。有本事无惭愧心的人，将会滥用本事而干出对社会不利的事，如电脑软件盗窃案都是专业人士搞的。

有本事有惭愧的人，将会尊重自己的人格，尊重真理和社会舆论，在知识和技术方面总是力求向上向善，把自己的本事积极贡献社会——这是生产力因素之一的推动力。

崇重贤善者在个人的志愿方面，将不会满足于打工混日子的职业，而进一步寻求途径干利益社会的事业，佛学称这种欲望为“善法欲”。在工作岗位方面，与同事合作搞好业务、以和悦真实的言语沟通讯息、大伙儿互相勉励交流经验与技术、照顾同事的福利，此四者是佛学中“四摄法”的部分内容，能促进公司组织健全、职员效忠公司、发挥工友的领袖素质、以及建立良好的劳资关系。还有，

崇重贤善者在工作环境方面则力求完美与安全。

第三，人人都有坚强的毅力，忍受种种考验。尽管算命先生或神的使者预测世界末日将到或人类命运不吉祥，人类的文明发展至今已有几千年的历史，这足以证明人类本身有足够的毅力奋斗下去。法句经说："一切事心为前导，心为主使，由心所作成"，可见"人"自己就是主宰，只要愿意发挥智慧显本事，崇重贤善鼓足推动力，配合科技的革新，持之以恒，生产力必然提高。（注：Sutermeister 著"人与生产力"指出前三者 ，即本事、推动力和科技为生产力的三大因素。）

美好人生

人的三项优越，不善于发挥，则人们将可能是没有智慧而愚痴落伍、没有惭愧心缺乏推动力而易起瞋火勾心斗角、没有毅力办大事而贪婪蝇头小利，这相对的三项劣根性和更多的不良工作态度，不但无益于生产力，如果所有公民都不反省，轻则社会道德沦落，重则国运垂危。

所以释迦哲者说："在战场上，能战胜百万人，不如战胜自己，实是最上的战胜者。"只要战胜自己的劣根性而发挥特长，那么我们才是世界上真正的胜利者！生产力歌所唱的"美好人生"肯定是我们的。

注："群蜜"是"合群的蜜蜂"的简称，为新加坡生产力运动的象征性动物。

适应现代的佛法

引言

本师释迦牟尼创立佛教至今已有二千五百三十四年，自释尊开始的根本佛法，历经大乘法至秘密大乘佛法共一千七百年的印度佛教灭于西元十二世纪，所幸其余八百多年的佛法遍布世界各个角落，而且发展各具民族特色的佛教文化。

现存佛教若以国界分别也大致可看出他们各具千秋，无论目标、修行和仪式都有差距，例如本地时下流行的有弥陀信仰和观音信仰都源自中国、泰国佛信仰、锡兰佛教、日本日莲正宗、西藏密宗各派、新兴佛教等。他们的基本教义都是“诸恶莫作、众善奉行、自净其意、是诸佛教”！

试问我们要振兴何种佛教呢？修何种法门？

正信

佛教的创设是源自佛陀的正觉，他摄取时代精英，吐弃传统糟粕，否定神权、苦行和纵欲等不良行为，而肯定优良传统道德，推荐中道生活，成立自由、平等和属于公众的组织。

如今，佛弟子们应以释尊的一贯作风，破邪显

正，以智为导，以悲兴化。

中华佛学研究所所长及禅师释圣严法师（博士）最近于《海潮音》社论不客气的说：“不是正统的佛教，永远不可能与佛教合流，性质不同，层次不同，目的尤其不同。”

华文系的近代佛教革命家是逝世近百年的太虚大师，首创“人生佛教”运动，批判鬼本的、俗化的腐败佛教，他的“志在整理僧伽制度，行在瑜伽菩萨戒本”是四十年如一日，他火化后，大悲心不坏，表征革新佛教是大无畏的行为，给现代佛子立下榜样。

至于华文系佛教发展至今的成绩如何呢？法光佛教文化研究所导师释印顺老法师（博士）于近作《契理契机之人间佛教》严正的批评：“现在的台湾，“人生佛教”，“人间佛教”，似乎兴盛起来，但适应时代方便的多，契合佛法如实的少，本质上还是“天佛一如”。“人间”，“人生”，“人乘”的宣传者，不也是有人提倡“显密圆融”吗？如对佛法没有见地，以搞活动为目的，那是庸俗化而已……，”这是前车可鉴，也足见“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇”，正法难闻！弘法更难！

适应现代的佛法

佛教若一味曲高和寡，不能接引信众，一面倒的现代化则失去佛法的真义。上能契理，下能应机，

才是理想的佛教——人类得到法益。

然而，号称四小龙之一的新加坡经济和社会发展已赴另一高峰——瑞士级中等社会，佛教虽未立大功也无大过，我国佛教各方面发展似乎赶不上时代，可谓佛恩难报吗？国家恩和众生恩该怎么办呢？

新加坡基本上是国际性的城市国家，若宣扬传统的民族性佛教，除信徒本身得到好处外，只是给本国增添古老文化的气息，将来能否承先启后呢？至于新兴佛教徒缺乏实质宗教行为，将来能经得起考验吗？

佛总主席释常凯老法师曾号召“提倡人间佛教，促进社会福利”，这才是契理契机的新加坡佛教路线。

人间佛教

“人间佛教”是在三十年代续太虚大师之“人生佛教”而提出。

人生佛教的本意是“仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真现实。”

或者说：“成佛，即人的人性净化与进展，即人格的最高完成。”

至于人间佛教进一步强调：佛教决非同于人间慈善事业，佛教是从究竟的佛乘中，来看我们人类，应该怎样的从人而向于佛道。

印顺老法师曾于五十年代详细讲述《人间佛教

绪言》，《从依机设教来说明人间佛教》，《人性》。《人间佛教要略》。提供振兴现代佛教的蓝图，部份摘录如下：

一、论题核心是“人·菩萨·佛——从人而发心修菩萨行，由学菩萨行圆满而成佛。

二、理论原则是“导之以法，齐之以律”。

三、时代倾向是“青年时代，处世时代，集体时代”。

四、修持心要是“信愿，慈悲和智慧”。

行动指南

佛法说：心净众生净，心净国土净。青年佛子必须掀开论坛讨论前述四项议程，集思广益，建立共识，寻求正确目标。

再拟具体方案和行动计划。务求见和同解，意和同悦，戒和同修，如此实行，方能发展适应现代的佛法。

（原刊《智慧》）

新加坡二十一世纪佛教路线

佛总主席献给《佛友资讯》的创刊词是“提倡人间佛教，促进社会福利”。

“人间佛教”是在三十年代续太虚大师之“人生佛教”而提出。人生佛教的本意是“仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成”是名真现实“或”成佛，即人的人性净化与进展，即人格的最高完成。人间佛教进一步强调“佛教决非同于世间的慈善事业，佛教是从究竟的佛乘中，来看我们人类，应该怎样的从人而向于佛道。”

以上两种时代性佛教都是佛教领袖为纠正信徒的严重弊病或误解而提出：

一、信徒偏重死亡忽略生活，太虚大师认为佛教的本意是解决了生活问题，死的问题自然会解决。新加坡佛教过去的积极慈善救济，就是解决我国初期经济发展贫民所碰到的生活问题。

二、佛教徒误信人死为鬼或永生的概念，忽视佛教的人文主义。菩提小学是全国最优秀的小学之一，说明佛教是强调教育文化发展的。

三、俗化、巫化、神化的民间佛教违背佛、法、僧的人间意义，正统的佛教失去应有的‘尊严’，‘和敬’的团体精神也已失去光彩。

佛总主席重提出“人间佛教”的口号，足见前

列毒素仍然存在北传佛教，这与华族的历史文化不无关系，情有可原！死亡、鬼本和永生的糟粕会给你的人生增添什么意义呢？能不能适应即将到来‘瑞士’级的生活水准呢？还有自尊心吗？

欧美学佛风气盛，从禅密到中观，证明佛教是经得起时空考验的世界性宗教。因此，近来有所谓的“新兴佛教”，在本地出现，东亚哲学研究所古正美博士却指出如下问题：

1. 新兴佛教的性质太重视智的追求，缺乏信仰的吸引力
2. 限于知识份子的发展，是扩散阻力
3. 缺乏领导人才
4. 缺乏完整的宗教制度

总之，中英源流或年长年幼的佛教徒都面临处于本土文化酝酿期的挑战，新加坡佛教在九十年代必须作一个“二十一世纪佛教路线”的关系性抉择，现有的佛教有利条件就是国际性——我们有来自东西方的和尚与南北传佛教同居于一个国际性小城市，愿全国佛教徒本着六和敬的精神、佛陀无我主义，共同掀起论坛，良机莫失！

（原刊《佛友资讯》）

那烂陀大学

那烂陀大学位于印度东北部。“那烂陀”的意思是无限的奉献，原名取自古印度那烂陀寺，自公元前六世纪起，已是佛教和嗜那教的共同圣地。公元五世纪之后是印度的国家大学之一，拥有图书馆三大座，其中一座高达九层楼，来自各宗教和自学派的师生约一万人，每日有百余讲座，学习科目有五明，即：各类宗教、艺术、科技与社会学，足见学术精神之宽容与自由！在战火中毁于1200年左右的现遗址面积是1600×400英尺，已出土的建筑物有十二座，其中一座是由印尼爪哇的山帝王朝的君主所捐建。印度政府在1950年代修建玄奘纪念堂于那烂陀大学附近，纪念这位数一数二能精通经论五十余部的中印文化大使。

西方僧侣舍利弗在《朝圣行》这么说：“今日那烂陀大学只是一间拥有二百名学生的学院。当你步入……你可想象一个年青僧侣必须应付对守门人刁难式的难题作为入学考试的感觉。他能令考官满意而入大学吗？往往十位中只有一或二能过关！经过门口，你立刻会被一座不寻常的、巨大的、四方的底层、且约有七十堰高的塔所惊，你可沿层梯登上其顶，临下你可视察这间五至十二世纪享极盛誉的古代大学的残恒！……令人伤心的是，想起这些

研习与文化之地的被摧毁（不是出自于意外）和那被熏烧了三个月的图书馆中丰藏的棕榈手稿。一个值得深思的问题——为什么？唯一的答案是衰败存于一切。”

因此，世间没有永恒性，变迁带来重重国际问题和人生问题，互相依存是世间的事实，狂放自我私欲是罪恶与战争的根源。佛陀遗训称这一中心思想为“无常故苦，苦故无我”。

二十一世纪是亚太区的世纪，东西文化交流的大开放时代，香港中文大学讲师霍韬晦博士说：“各种思想都可以互相观摩对列，但由博而归约是历史的通则，大开放之后，必有大合，在下一阶段之中，人类的各种思想必然更求其互相涵摄，以归于高明。每一思想要找寻自己更高的价值，都必须通过许多思想的挑战。”

那烂陀寺的兴亡和印度佛教的灭亡，且未引起宗教战争或教徒仇恨，却促使佛教的东传中日等亚洲国家，再传至西方知识份子（本地就有最少二位洋和尚），这说明无我思想能促进良好的国际关系和人际关系，什至宗教关系！

参考文献：

1. 《大唐西域记校注》，北京中华书局
2. 《当代学人谈佛教》，东大图书公司印行
3. 《朝盛行》，舍利弗

《一个凡愚僧的自白》读后感

演培师父

您好！

难得有缘拜读多年等待的大作——《一个凡愚僧的自白》。您出书的消息是在女子佛学院时期由陈慧椿告诉我，略读该书则是厚宗法师借阅，此二缘都是自己来的。因此，写写读后感：

一、师父是名副其实的演讲家

一般的正信佛子都是尊敬您的弘法功劳，听懂的喜欢听，听不懂的用心听。

二、师父是慈祥的老人家

多数的正信佛子喜欢亲近，“不亲不近”的有护持。

三、师父是亚细安的佛教名作家

新马印华文程度日渐低落，没有谛观全集，将来学习正信佛法很困难。

四、师父是印顺导师的实业家

印顺导师是大思想家，缺少您这位佛法实业家的忠实研究和宣扬，则法弱魔更强，势必难免。师父为了出版《佛法概论》而当掉衣服，青少年佛子可能想像不到！

五、师父是宗教家

您忍受各种逆缘，即使是晚年更不顺利，

只是一心报恩护法，虽然有人梦见您是地藏菩萨，您是否认了，一生的为法事历劫是大愿地藏精神。不能否认！

六、师父还是师父自己

因为师父自称凡愚僧！不是名僧，不是高僧，也不是大师。

弟子太少亲近您，却永远记住老人家在般若讲堂闲谈中对弟子说的一句话：能守四戒就是了不起了！印顺导师于近作《契理契机的人间佛教》曾忠告人们以三心行十善，都似乎宣扬同样的觉音！

祝

法　安

三宝弟子合十

1990年5月3日

注：“三心”是信愿、慈悲和智慧。

“四戒”是不杀、不盗、不邪淫和不妄语。

我的坐禅报告

一、坐禅背景

我自十三岁起，就开始参加学校的武术学会，特别喜欢练武，也摸索气功，练习外道禅。静坐时，身体常觉坐在地球上。

十八岁，因读梁启超著《饮冰室集》和圣严著《正信的佛教》而入“空”门，当时特别喜欢读禅书和净土经论，时常有机会就参加精进班或八关斋戒修“苦”行。因感于禅净资料是文言文很难读懂（很吸引我）而转读太虚大师全集，但半途而废没有读完，却从此景仰大师十八岁就开悟的悟境。接着印顺老法师著《妙云集》的魅力令我三读“佛法概论”和三读“成佛之道”，我才开始对佛法有整体的认识，妙云集从此成了我的精神导师。

由于偏好佛学研究，傲慢心，有增无减，十年来忽略宗教修持，直至1988年初某日，参加严格的救火演习后晕倒（平生第一次），忽感“人命在呼吸间”、“万般皆带不去，唯有业随身”！我于是意识到佛力相助的需要和自力修持的重要性。空洞的佛理概念在生命危险时对我没有助益。

在还没有晕倒前，连续两个中元节常梦见从未挂念已死去22年的祖母，后读地藏经始知地藏菩萨

启示我要回迷向悟！

我于是下定决心，把坐禅功夫打好基础，创造常乐我净的人生。

二、练习日期

88年8月至12月每天早上或下午

三、地点

住家客厅

四、目标

相信佛力自力的配合下可达“未到定”的成绩

五、坐禅警语：

1. 此身不向今生度，更向何生度此身
2. 一失人身，万劫难复
3. 照见五蕴皆空，度一切苦厄

六、参考书目

1. 成佛之道
2. 坐禅止观法要

3. 禅的体验

七、检核书目

1. 禅门修证指要
2. 达摩悟性论
3. 心经
4. 金刚经
5. 美丽而险恶的歧途

八、坐禅原理

密护于根门
饮食知节量
勤修寤瑜伽
依正知而住

知足心远离
顺于解脱乘
进修于定学
离五欲五盖

欲乐不可著
散乱多众苦
依慈住净戒
修定最为乐

调摄于三事
心一境名定
渐离于分别
苦乐次第尽

依住堪能性
能成所作事
由灭五过失
勤修八断行

懈怠为定障
信勤等对治
正念曾习缘
令心不余散
明记不忘念
安住而明显
觉了沈与掉
正知不散乱
为断而作行
切勿随彼转
灭时正直行
断于功行失

惑业由分别
分别由于心
心复依于身

是故先观身
无我无我所
内外一切离
尽息诸分别
是为契真实
以无性正见
观察及安住
止观互相应
善入于寂灭

节录自《成佛之道》

九、方法

1. 焚香皈依三宝，祈求护持，佛力加被能明心见性
2. 发四宏誓愿
3. 念前述坐禅警语
4. 单盘调身
5. 闭眼直视
6. 心无所住以调息
7. 心念“南摩佛”以调心，直至妄念减少。初期则念“灭定业真言”。
8. 在定中修习四无量心，回向念佛功德给法界众生
9. 严格的按前述坐禅原理练习
10. 阅参考书或检核书鉴定进程

十、效果

1. 感冒时间从七天减至一天
2. 知道自己在想什么
3. 入睡时见光明
4. 知道自己在做什么
5. 知足常乐
6. 梦境预告未来事
7. 心安理得
8. 读佛经有亲切感
9. 了解“佛光普照”的意思
10. 定中常“听”到各种生活警语或修持方法
11. 定中偶而能“见”将要发生的生活片段
12. 其它

十一、境界

境界是直觉的、感性的、超时的、非文字符号能完全表达的、我还是尝试叙述如附文

十二、结语

我没有开悟，我开心才是真的！宣化禅师二次出现在定中，对着我微笑。我已打开心扉

笃信十方佛的大悲天智大雄力，笃信、诚信、虔信、开心，再也没得到什么！“无智无得”，光明的印顺老法师在我定中只说这四句话，他就消失了。我往前看，“佛法无边”……

十三、警告

1. 坐禅只是佛家多种修行法门之一种，除此之外，还有布施、持戒等等都要学习，不可偏修，最好是咨询高僧选择适合自己的法门来修行。
2. 凡有精神不安者暂勿坐禅，请速咨询医生或心理辅导员。
3. 凡要以坐禅治病者，请在医师的监视下进行。
4. 请勿随意模仿作者所述坐禅方法，否则不良后果自负。有兴趣者可向正统佛教的法师学习。

《我的坐禅报告》附文

（一）静坐

静，不是动
静，是思想的鸟笼

动，不是静
动，是思想的鸟笼

静和动，都是思想的鸟笼
不静不动，也是思想的鸟笼

鸟笼外，是静还是动？
鸟笼外，是非静或非动？
这都是思想的梦境！

静不入静
动不入动

（二）气功

静极生动
动依身起

手蹈足抖
偏身按摩

百气通顺
诚为上乘“韵律操”、高级“指压功”

动极生静
动依身息

息则身安
身安则心安

心安是良方

（三）内功

心安不入静
心安不止动

瀑布暴流往下冲
恒久不听无日夜
瀑布入深渊

身心轻安似燕
见花不赏花
见人如娃娃

内心如磐石
功夫需待时

（四）慧功

瀑布暴流往下冲
流水沐浴清凉济
品尝清水思水流

水源在何方？
水源何处起？
水流何处灭？

心经曰：“诸法实相，不生不灭……
不生不灭……”

水源无源头
水流无深渊
经曰：“诸法不生，则般若生”

晨曦照虚空
梦觉！梦觉！

光明破黑夜
智慧迎新生！

身在富中不知富

身在富中觅黄金

心在慈母怀抱不忆母
心在慈父怀抱不认父

阿弥陀佛在何方？
谁是阿弥陀佛？

经曰：“缘起，即见法，见法即见佛”
万法依因论缘而生起！

（五）外功

南无南无……！

枯骨行如风
虚身住虚空
幻影坐云端
觉心卧光明

（六）不再彷徨

宇宙无日夜
星海无上下
垂直思想逻辑思考
平行思想创意思考

立体思想贤入思考
空观思想不再彷徨

（七）戒定慧

正常的生活就是戒
自在的生活就是定
平凡的生活就是慧

（八）慈悲喜舍

慈是助人
悲是救人
喜是赞人
舍是敬人人

助人是快乐之本
救人先要以己度他情
赞人是向人看齐
敬人无怨敌

慈心的人无灾厄
悲心的人无苦痛

交流站

请读者注意，本书所述多属作者本身的佛教观，书内资料只供参考，不可作为修行指标。

如果要研究或修习释迦牟尼佛的佛法，请参考正统佛教的法师大德或参加正统佛教的团体活动，有关正统佛教的活动详情，请电2966171订购《佛友资讯》。

如果您选择要皈依佛教，请皈依佛教的唯一教主“南无本师释迦牟尼佛”，不要皈依附佛法外道或否认释迦牟尼为佛教教主的任何人士。至于神秘的宗教组织，公众人士请速远离。

时时警惕自己，尤其是当人生失意时，不要贪便宜、贪功德或贪即身成佛，免得一失足成千古恨！

当您或朋友有心理困扰时，可以致电7481185向大悲辅导中心的咨商员寻求免费援助；电话黄页B册也列有许多 HELPLINES（援人热线）随时向需要的公众伸出援手和爱心。

有意批评指教或咨询的人士，请自备回邮信封寄至：

P. O. Box 303
Singapore 9153

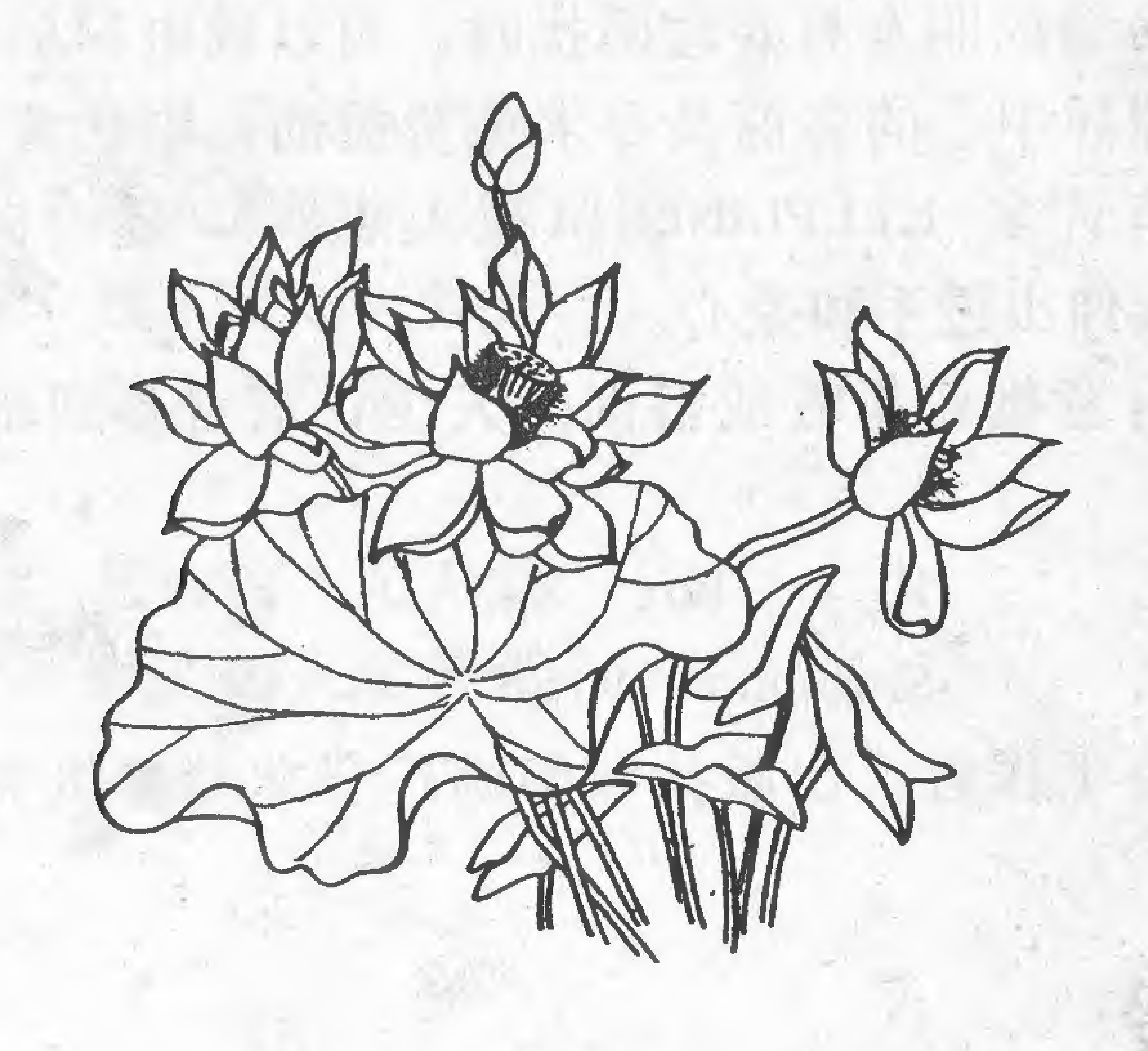
由于作者、出版社和印刷厂皆非慈善机关，不

准接受任何形式的捐款，请勿误用上述地址作为善款接纳处或转交处。

顺祝读者在三宝（佛、法、僧）的护佑下，出入平安，早日步上成功之道！

作者：慧茂
版权：慧茂
出版社：生活禅园

印刷商：国营印刷
出版日期：佛历2537年（1993）卫塞节




非 卖 品


國營印刷承印 Internal Printers
4035 Ang Mo Kio Ind. Park 1 #01-51,
S 2056, Tel: 4548608, 4548894